



MENUS '4 SAISONS' | DU 05 MAI 2025 AU 01 JUIN 2025 |

SCO Tarare - Déjeuner

Du 05 mai au 11 mai

Du 12 mai au 18 mai

Du 19 mai au 25 mai

Du 26 mai au 01 juin

LUNDI

Salade de riz
Pavé fromager
Petits pois
Yaourt aromatisé
Compote **BIO**



Accras de poisson sauce tartare
Couscous végétal (pois chiches, légumes)
Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
Petite tomme **BIO** du Trièves
Compote pomme banane



Salade de pois chiches marocaine
Cordon bleu
Julienne de légumes
Bûchette mélangée
Crème vanille (ferme du Chambon)



Radis et beurre
Nugget's végétal et ketchup
Frites
Tomme givrée **BIO** de Haute-Loire
Fruit de saison



MARDI

Salade verte
Sauté de volaille au jus
Pommes de terre rissolées
Pont L'Eveque AOP
Crème au Caramel



Oeuf **BIO** mayonnaise du chef
Filet de colin sauce provençale
Ratatouille
Cantal AOP
Eclair au chocolat



Terrine de légumes et mayonnaise
Rôti de volaille froid et ketchup
Taboulé
Fourme de Montbrison AOP
Fruits **BIO** de saison



Salade verte
Calamars à la romaine
Carottes au jus
Yaourt nature
Tarte amandine aux abricots du chef



REPAS FROID

MERCREDI

Macédoine Mayonnaise
Chipolatas au jus
Semoule **BIO**
Carré frais
Fruit de saison



Taboulé
Nugget's de volaille et ketchup
Epinards hachés et croûtons
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Salade de haricots verts
Steak végétal
Ratatouille
Bleu **BIO** (local)
Eclair à la vanille



Salade de betteraves à l'échalote
Steak haché sauce tomate
Semoule
P'tit cottenin nature
Compote de pommes



JEUDI

Concombre et tomates **BIO** en salade
Hachis parmentier
Meule d'Yssingeaux
Fruits **BIO** de saison



Salade de tomates fraîches
Filet de poisson meunière et citron
Riz safrané aux petits légumes
Velouté fruits mixé
Compote de pommes



VENDREDI

Salade de maïs, tomates et olives vinaigrette à l'ancienne
Omelette nature
Poêlée d'haricots verts
Bûche du pilat
Fruits **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Fishburger
Potatoes et ketchup
Yaourt de la ferme du Chambon
Brownies du chef



Salade de perles
Boulettes d'agneau au jus
Courgettes persillées
Saint nectaire AOP
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



AMERICAIN

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 02 JUIN 2025 AU 29 JUIN 2025

SCO Tarare - Déjeuner

Du 02 juin au 08 juin

Du 09 juin au 15 juin

Du 16 juin au 22 juin

Du 23 juin au 29 juin

LUNDI

Salade de tomates et maïs
Estouffade de bœuf à la niçoise (race à viande, local)
Haricots verts persillés
Verchicors **BIO**
Compote pomme framboise



Feuilleté au chèvre
Hachis parmentier
Saint paulin **BIO**
Fruit de saison



Salade de pépinettes
Moussaka
Yaourt nature **BIO**
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Concombres frais à la ciboulette
Oeuf **BIO** mayonnaise
Salade de pommes de terre
Petit suisse aromatisé
Fruits de saison



Salade de haricots verts
Chipolatas au jus
Lentilles au jus
Tomme Bournette **BIO** au lait du Vercors
Fruits **BIO** de saison



Pastèque
Omelette nature
Riz **BIO** créole
Cantal AOP
Tarte au flan du chef



Tomate en salade
Paupiette de veau au jus
Pommes de terre rissolées
Bûche du pilat
Crème au chocolat



REPAS FROID

MERCREDI

Terrine de légumes et mayonnaise
Aiguillettes de poulet aux olives
Ratatouille
Yaourt aromatisé
Beignet aux pommes



Salade de haricots blancs
Boulettes de bœuf au jus
Carottes persillées
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



Salade de maïs, tomates et olives vinaigrette à l'ancienne
Filet de poisson sauce aurore
Haricots verts à l'ail
Brie
Compote de pommes



Pastèque
Daube de boeuf provençale (race à viande, local)
Macaronis **BIO**
Pavé frais
Flan vanille



JEUDI

Melon
Steak haché au jus
Macaronis **BIO**
Tartare ail et fines herbes
Crème à la vanille



Carottes râpées **BIO**
Raviolis ricotta épinards sauce tomate
Mimolette
Crème au Caramel



Salade de tomates
Jambon de volaille
Salade de pâtes au basilic
Yaourt nature
Fruits **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO** pilaf
Brique de vache du Forez
Clafoutis du chef aux cerises fraîches



REPAS FROID

EXPRESSION CERISE

VENDREDI

Taboulé
Filet de poisson pané et citron
Poêlée de légumes
Fromage blanc **BIO**
Crumble aux pommes du chef



Salade de concombre et de maïs vinaigrette
Rôti de volaille froid et ketchup
Macédoine de légumes
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef au yaourt



Salade verte **BIO**
Sauté de porc aux olives
Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
Vercorais **BIO**
Compote de fraises



Concombre et tomate frais en salade
Croq veggie à la tomate
Carottes persillées
Saint nectaire AOP
Fruit de saison



REPAS FROID

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





SCO Tarare - Déjeuner

Du 30 juin au 06 juil.

LUNDI

Taboulé
Tarte au fromage
Salade de haricots verts
Carré du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

REPAS FROID

MARDI

Terrine de légumes
Boulettes de boeuf à la provençale
Coquillettes
Tomme grise d'Auvergne
Compote de pommes
Biscuit

MERCREDI

Salade verte fraîche
Chickenwings
Purée de pommes de terre
Saint Morêt
Fruit de saison

JEUDI

Macédoine Mayonnaise
Raviolis au saumon
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tarte tatin du chef

VENDREDI

Tomates cerise
Club pêcheur
Chips
Yaourt à boire
Compote de pommes (gourde)

VACANCES

RECETTE ANTI-GASPIS'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

